

こんだて:玄米入りごはん・白身魚のチーズ焼き・しらす入り煮浸し・呉汁・牛乳

すぽーつ おうえんこんだて しゅんぱつりよくけい スポーツ応援献立～瞬発力系～

スポーツ応援献立も今日で3日目ですね。今日は、短距離走や体操といった、「瞬発力」が重要となるスポーツのための食事です。瞬発力系の競技では、筋肉への負担が大きい運動を行うため、筋肉の材料となる「たんぱく質」を多めに必要となります。今日の給食ではたんぱく質が豊富な白身魚を使っています。また、コンディションを保つために必要なカルシウムが多くふくまれるチーズやしらすも献立に取り入れました。

たんぱく質がたくさん
ふくまれる食材



カルシウムが
たくさんふく
まれる食材



たんぱく質がたくさん
ふくまれる食材